

**Югова Елена Анатольевна,**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей психологии и физиологии, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11; e-mail: eaugova@mail.ru.

## **РАЗРАБОТКА СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ СМЫСЛООБРАЗУЮЩИХ КОНСТРУКТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** здоровый образ жизни; конструкт; смыслообразующий конструкт.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматривается проблема обесценивания понятия «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и возникающая в связи с этим необходимость поиска ресурсов педагогического вуза, позволяющих обеспечить трансформацию знаний по вопросам здорового образа жизни в личностные смыслы здоровой жизнедеятельности студентов. Актуализация и активизация этих ресурсов дает возможность создать структуру смыслообразующих конструктов здорового образа жизни (ЗОЖ). Эти ресурсы заключаются в основных парадигмах формирования ЗОЖ; федеральных государственных образовательных стандартах, содержащих требования к компетенциям обучающихся; совокупности дисциплин, направленных на формирование основных элементов ЗОЖ; совокупности методов и средств педагогического воздействия, направленных на формирование готовности студентов к ведению здорового образа жизни и развитие здоровьесберегающей компетентности. В статье предложены определения следующих понятий: конструкт здорового образа жизни, смыслообразующий конструкт здорового образа жизни (СОК ЗОЖ). К основным разработанным нами смыслообразующим конструктам здорового образа жизни относятся парадигмальный, представленный основными парадигмами формирования здорового образа жизни (философско-культурологической, медико-гигиенической, физкультурно-оздоровительной, валеологической и психолого-педагогической), стандартно-компетентностный, представленный совокупностью общекультурных и профессиональных компетенций, предметнообразующий, представленный учебными дисциплинами, при изучении которых обучающийся получает комплекс знаний об элементах ЗОЖ, и методический, представленный системой методов, обладающих ресурсами преобразования знаний элементов здорового образа жизни в личностные смыслы здоровой жизнедеятельности.

**Yugova Elena Anatol'evna,**

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of General Psychology and Physiology, Russian State Professional Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

## **DEVELOPMENT OF THE STRUCTURE AND CONTENT OF THE MEANINGFUL CONSTRUCTS OF STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE**

**KEYWORDS:** healthy lifestyle, construct, meaningful construct.

**ABSTRACT.** The article deals with the problem of depreciation of the notion "healthy lifestyle" and the ensuing necessity to search for pedagogical higher school resources of ensuring transformation of knowledge about healthy life style into personal beliefs of healthy living of students. Actualization and activization of these resources provides a possibility to create a structure of meaningful constructs of healthy lifestyle. These resources consist in the basic paradigms of formation of healthy lifestyle, Federal State Educational Standards containing the requirements to the students' competences, blocks of disciplines aimed at formation of the basic elements of healthy lifestyle, complexes of methods and means of pedagogical influence meant to prepare students to practice healthy living and development of the healthy lifestyle competence. The article offers definitions of such notions as: healthy lifestyle construct and meaningful construct of healthy lifestyle. The following constructs are considered to be the basic meaningful ones: paradigmatic construct, represented by key paradigms of healthy lifestyle formation (philosophical-culturological, medico-hygienic, physical cultural-recreational, valeological and psycho-pedagogical), construct of standards and competences, including a complex of general cultural and professional competences, academic construct, comprising academic disciplines studying which the student gets the complex knowledge about the elements of healthy lifestyle and methods construct represented by a system of methods with resources of transformation of knowledge about healthy life style into personal beliefs of healthy living.

Словосочетание «здоровый образ жизни» появилось сравнительно недавно. Это понятие на сегодняшний день неоднозначно не определено. Сложность дефиниции связана с феноменом самого человека, многогранностью его жизнедеятельности и многообразием изучающих его наук. Нам ближе определение, предлагаемое Г. А. Мысиной, которая рассматривает здоровый образ жизни как такое рацио-

нальное (целеполагание) и нравственное (выбор средств для достижения цели) поведение человека, а также его духовный статус (активная деятельность сознания по поиску и удержанию смысла жизни), который позволяет ему сохранить или укрепить здоровье (физическое, психическое и социальное благополучие) в процессе самореализации как личности (достижение поставленных целей и повышение социаль-

ного статуса за счет компетентности и ответственности) [7].

Но слишком частое употребление термина во всех сферах вызывает «вымывание» внутреннего содержания (смысла), заложенного в понятии «здоровый образ жизни». Это происходит двумя способами: во-первых, на уровне формирования событий, идею подтверждающих, в случае несовпадения взглядов отдельных социальных групп людей и общества в целом (внедрение идеи); во-вторых, на уровне этапа освещения понятия в средствах массовой информации, где происходит «забалтывание» его сути и разрушение костяка самого смысла идеи, в нем заложенной [13].

Для того, чтобы предотвратить этот процесс, знания о здоровом образе жизни должны быть наполнены личностным смыслом. Только тогда мы сможем говорить не просто об аспектах и составляющих ЗОЖ, а о трансформации ценностей в личностные смыслы деятельности студентов по ведению здорового образа жизни.

В силу того, что формирование здорового образа жизни происходит на всех этапах онтогенетического развития, большая ответственность налагается на образовательные организации, т. е. на педагогических работников. В силу этого именно в педагогических вузах необходимо выявлять ресурсы для формирования ЗОЖ, которые мы рассматриваем как смыслообразующие конструкты здорового образа жизни.

В русско-английском словаре отмечается, что понятие «конструкт» образовано от английского *construct*, что означает «сооружать, конструировать, создавать и редко употребляемый в данном значении – обобщенный образ» [8]. В психологическом словаре [10] конструкт трактуется как «нечто недоступное непосредственному наблюдению, но выведенное логическим путем на основе наблюдаемых признаков».

Мы предлагаем рассматривать «конструкт» как определенную систему, включающую совокупность выведенных логическим путем элементов, а **конструкт здорового образа жизни** – как систему элементов, обеспечивающих формирование здорового образа жизни. Учитывая смыслообразующую составляющую, мы понимаем **смыслообразующий конструкт здорового образа жизни (СОК)** как состоящую из элементов систему, обладающую ресурсами трансформации знаний по вопросам ведения здорового образа жизни в личностные смыслы обучающихся при создании определенных организационно-педагогических условий.

Каждый выделяемый нами компонент, как составная часть смыслообразующего

конструкта ЗОЖ, включает комплекс элементов ЗОЖ, основан на принципах системного подхода и содержит ресурс образования личностных смыслов здоровой жизнедеятельности.

Мы предлагаем рассматривать следующие смыслообразующие конструкты здорового образа жизни.

1. Парадигмальный. Структура конструкта представлена основными парадигмами формирования здорового образа жизни: философско-культурологической, медико-гигиенической, физкультурно-оздоровительной, валеологической и психолого-педагогической. Содержание включает опыт формирования основ здорового образа жизни населения, рассматриваемый исследователями в этих парадигмах. В контексте философско-культурологической парадигмы вопросы формирования здорового образа жизни рассматриваются в единстве телесной, душевной и духовной составляющих человека. [9; 14]. Медико-гигиеническая парадигма рассматривает развитие основных представлений о здоровой жизнедеятельности с акцентом: а) на соблюдение правил личной и общественной гигиены; б) профилактику заболеваний; в) правильное питание; г) физически активную жизнь и закаливание; д) отказе от вредных привычек и воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; е) безопасную и благоприятную для обитания среду [1; 15]. В физкультурно-оздоровительной парадигме акцент ставится на совершенствование физических качеств (ловкости, силы, выносливости, подвижности и др.) как основе хорошего самочувствия, высокого уровня работоспособности, физиологического функционирования опорно-двигательного аппарата, поддержания правильной осанки [3; 6]. Валеологическая парадигма содержит сведения о количественной оценке индивидуального здоровья, воспитании потребности в здоровье как жизненно важной ценности. Содержание предусматривает как медицинские аспекты, заключающиеся в определении различий между здоровьем и болезнью, так и педагогические (рассматриваются вопросы обучения и воспитания человека, имеющего прочную жизненную установку на здоровье и здоровый образ жизни на различных возрастных этапах развития) [5; 11; 12].

В содержании психолого-педагогической парадигмы акцент ставится на вопросах психогигиены, профилактики стресса, психофизиологической саморегуляции, психологической грамотности, самообразовании по вопросам сохранения и укрепления здоровья [5]. Содержание эколого-социальной парадигмы предусматривает изучение состояния

здоровья человека с точки зрения действия адаптационных механизмов в рамках изменения биосферы [11; 12].

Учитывая многоаспектность жизнедеятельности человека, обозначенные парадигмы формирования здорового образа дополняют друг друга, обогащая перечень элементов здорового образа жизни. При этом исследователи выделяют элементы, традиционно относящиеся к здоровому образу жизни: рациональное питание, физическая (двигательная) активность, оптимальный режим труда и отдыха, психоэмоциональное состояние, профилактика заболеваний (как инфекционных, так и неинфекционных), отсутствие вредных привычек.

2. Стандартно-компетентностный. Структура конструкта представлена совокупностью общекультурных и профессиональных компетенций (определенных в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения), включающих в себя деск-

рипторы (составные части) здоровьесберегающей компетентности, через которые и проецируются ее функции.

Содержание конструкта определяется дидактическими единицами дескрипторов, представленных в компетенциях стандарта и предусматривающих изучение того или иного элемента здорового образа жизни.

Представим этот конструкт в виде матрицы (таблица), которая сконструирована на примере дисциплины естественно-научного цикла «Возрастная физиология и психофизиология», предусмотренного основной образовательной программой направления подготовки 051000.62 «Профессиональное обучение» (по отраслям) для бакалавров.

3. Предметнообразующий. Структура конструкта представлена учебными дисциплинами, при изучении которых обучающийся получает комплекс знаний об элементах ЗОЖ.

**Таблица**

Компетенция	Дескриптор	Элемент ЗОЖ
Способен выявлять естественно-научную сущность проблем, возникающих в ходе профессионально-педагогической деятельности	Выявляет морфофункциональные и психофизиологические особенности организма человека в разные возрастные периоды	Оптимальный режим труда и отдыха, психоэмоциональное состояние, профилактика заболеваний (как инфекционных, так и неинфекционных), отсутствие вредных привычек
Готов использовать основные законы естественно-научных дисциплин в профессионально-педагогической деятельности	Использует знания о физиологических системах организма для рациональной организации учебно-воспитательного процесса	Оптимальный режим труда и отдыха, рациональное питание, физическая (двигательная) активность, профилактика заболеваний (как инфекционных, так и неинфекционных)
Способен обосновать профессионально-педагогические действия	На основании физиологических и психофизиологических знаний о возрастных особенностях осуществляет индивидуальный подход к школьникам, страдающим хроническими заболеваниями и имеющими отклонения в состоянии здоровья, использует структурно-функциональные взаимосвязи, лежащие в основе нервно-психической деятельности для обоснования профессионально-педагогических действий	Профилактика заболеваний (как инфекционных, так и неинфекционных), психоэмоциональное состояние
Способен проектировать и оснащать образовательно-пространственную среду для теоретического и практического обучения рабочих (специалистов)	Использует методы оценки функционального состояния организма для рациональной организации образовательно-пространственной среды, способен рационально планировать бюджет времени обучающихся и рационально структурировать их режим труда и отдыха	Оптимальный режим труда и отдыха, рациональное питание, физическая (двигательная) активность
Способен организовать и осуществлять учебно-воспитательную деятельность в соответствии с требованиями профессиональных и федеральных государственных образовательных стандартов в ОУ НПО и СПО	Способен организовать и осуществлять учебно-воспитательную деятельность с учетом профилактики хронических неинфекционных заболеваний	Профилактика заболеваний (как инфекционных, так и неинфекционных)

Включение предметнообразующего элемента в смыслообразующий конструкт определяется тем, что каждый из элементов здорового образа жизни формируется в русле тематик той или иной естественно-научной дисциплины, при изучении которой студенты получают комплекс знаний об элементах ЗОЖ. Наше исследование в этом направлении базируется на выдвигаемых Н. А. Алексеевым положениях исследования типологии учебных предметов, различающихся возможностями построения и архитектуры процесса смыслопорождения [2]. Ученый вводит понятие «таксономия учебных целей», которая предусматривает развитие предметно-специфического мышления до уровня мировоззренческой оценки предмета. Используя предложенную им идею о смыслообразующем потенциале содержания образования (автор определяет зависимость результата от специфики предметного знания и учебно-предметного контекста), мы выделяем пространство «смыслоориентированных» на здоровый образ жизни учебных дисциплин. В рамках этого пространства происходит процесс операционализации основных элементов здорового образа жизни.

Пространство «смыслоориентированных» на здоровый образ жизни учебных дисциплин включает в себя следующие дисциплины естественно-научного цикла (предметное поле дисциплин, смыслоориентированных на здоровый образ жизни): «Возрастная физиология и психофизиология» (051000.62 «Профессиональное обучение (по отраслям)»); «Анатомия и возрастная физиология» (050400.62 «Психолого-педагогическое образование», 050100.62 «Педагогическое образование»); «Основы здоровьесбережения» (040100.62 «Социология», 050100.62 «Педагогическое образование»); «Естественнонаучная картина мира» (050100.62 «Педагогическое образование»); «Безопасность жизнедеятельности» (051000.62 «Профессиональное обучение (по отраслям)», 050400.62 «Психолого-педагогическое образование»); «Валеология» (050400.62 «Психолого-педагогическое образование»); «Психология здоровья» (050400.62 «Психолого-педагогическое образование»).

4. Методический. Структура конструкта представлена системой методов, обладающих ресурсами как по преобразованию знаний по вопросам здорового образа жизни в личностные смыслы здоровой жизнедеятельности, так и по формированию у

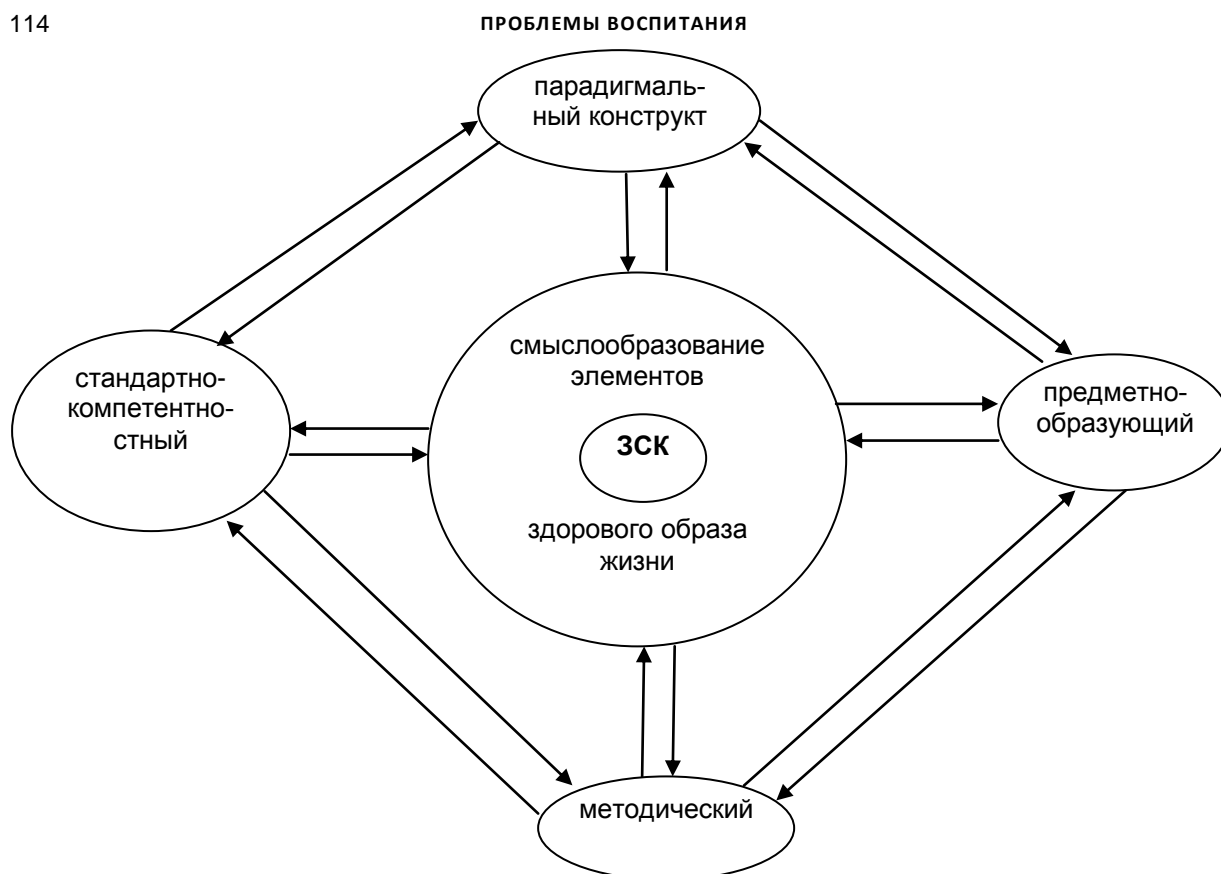
обучающихся мотивации к соблюдению принципов ЗОЖ. В качестве метода, обеспечивающего трансформацию знаний по вопросам здорового образа жизни в личностные смыслы здоровой жизнедеятельности, мы предлагаем совокупность приемов педагогической деятельности, составляющих *метод дополняющихся цепочек*, который направлен на последовательное изучение учебных тем, связанных с формированием основных элементов здорового образа жизни при соблюдении нижеприведенного ряда. Содержательно включает в себя следующие обучающие пакеты:

- *академический пакет* – проблемные лекции-диалоги, семинары-коллоквиумы, практические занятия (с использованием лабораторного оборудования);
- *стимулирующий пакет* – «батареи» заданий-задач, ролевые игры, предметно-тематические диктанты, составление и решение кроссвордов по заданной тематике;
- *научно-экспериментальный пакет* – проектная деятельность – для всех обучающихся, включена в рейтинг студента; подготовка работ для научных конкурсов как высшая форма достижения успешности по предмету.

Дополняющиеся цепочки разработаны для обучения каждому выделенному нами элементу здорового образа жизни. Предусмотрена возможность их использования в любой дисциплине предметного поля «смыслообразующего» конструкта здорового образа жизни.

Метод дополняющихся цепочек обеспечивает тематическое погружение в изучаемый элемент здорового образа жизни. Самостоятельная работа студентов также заключается в использовании педагогических приемов, соответствующих содержанию разработанных пакетов: академический пакет – подготовка к практическим занятиям и семинарам; стимулирующий пакет – создание собственного образовательного продукта (ситуационных задач и тематических кроссвордов); научно-экспериментальный пакет – анализ учебной и научно-методической литературы, поиск методик, оформление презентационной составляющей.

Смыслообразующие конструкты оказывают влияние на студента не фрагментарно, а в логике взаимодействия, которая обусловлена их взаимным дополнением друг друга (рисунок).



**Рис.** Взаимодействие смыслообразующих конструктов здорового образа жизни

Парадигмальный конструкт, включающий квинтэссенцию (самое главное, самое важное, наиболее существенное) из всех имеющихся подходов к формированию здорового образа жизни, проецируется на требования федеральных государственных стандартов, действующих в высших учебных заведениях, влияя на смыслообразующий стандартно-компетентный конструкт, который, в свою очередь, полноценно не может функционировать без предметно-образующего конструкта (объединяющего учебные дисциплины, в рамках которых

осуществляется наполнение личностными смыслами знаний о здоровом образе жизни) через специально разработанные педагогические приемы, образующие методический конструкт здорового образа жизни.

Все представленные нами конструкты – это единое сцепление, «фундамент» которого – система элементов здорового образа жизни. Смыслообразующие конструкты направлены на достижение единой цели – обеспечения смыслообразования элементов здорового образа жизни студентов и развития здоровьесберегающей компетентности.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Абаскалова Н. П. Формирование ключевой компетенции «быть здоровым» в условиях реализации Федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения // Сибирский педагогический журнал. 2012. № 9. С. 25–29.
2. Алексеев Н. А. Личностно-ориентированное обучение: вопросы теории и практики : моногр. Тюмень : Изд-во ТюмГУ, 1997. 216 с.
3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М. : КНОРУС, 2013. 240 с.
4. Дубинин Н. П. Загрязнение окружающей среды мутагенами и наследственность человека // Проблемы взаимодействия общества и природы. 1981. № 2 С. 59–72.
5. Мальячук Н. Н. Валеология : учеб. пособие. Тюмень : Изд-во Тюмен. гос. ун-та, 2008. С. 27–31.
6. Манжелей И. В. Средовой подход к физическому воспитанию студенческой молодежи // Образование и наука. 2014. № 2 (111). С. 125–138.
7. Мысина Г. А. Теоретические и методологические основы формирования здоровьесберегающей образовательно-воспитательной среды вуза : моногр. М. : М-во образования и науки Российской Федерации ; Москов. гос. техн. ун-т им. Н. Э. Баумана, 2010. 90 с.
8. Психологический словарь. В 2 т. Т. 2 / сост. М. И. Еникеев. М. : Русский язык, 1983. 739 с.
9. Ренэ Д. Рассуждение о методе... (1637). М. : Академия наук СССР, 1953. 655 с. (Сер. «Классики науки»).
10. Русско-английский словарь / под ред. Делла Томпсон. Oxford : Univ. pr., 2002. 739 с.
11. Татарникова Л. Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. СПб. : УМП, 1993. 538 с.
12. Тюмасева З. И. Природосообразное образование как фактор оздоровления обучаемых // Народное образование. 2003. № 9. С. 35–44.

13. Усманова А. Р. Энциклопедия постмодернизма. URL: <http://slovari.yandex.ru/здоровый образ жизни>.
14. Фома Аквинский. Сумма теологии (отрывки). М. : Мысль, 1969. 1972 с.
15. Щедрина А. Г. Понятие и структура индивидуального здоровья человека: методология системного подхода // Медицина и образование в Сибири. 2009. № 5. URL : <http://www.ngmu.ru>.

#### REFERENCES

1. Abaskalova N. P. Formirovanie klyuchevoy kompetentsii «byt' zdorovym» v usloviyakh realizatsii Federal'nykh gosudarstvennykh obrazovatel'nykh standartov novogo pokoleniya // Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal. 2012. № 9. S. 25–29.
2. Alekseev N. A. Lichnostno-orientirovannoe obuchenie: voprosy teorii i praktiki : monogr. Tyumen' : Izd-vo TyumGU, 1997. 216 s.
3. Vilenskiy M. Ya. Fizicheskaya kul'tura i zdorovyy obraz zhizni studenta. M. : KNORUS, 2013. 240 s.
4. Dubinin N. P. Zagryaznenie okruzhayushchey sredy mutagenami i nasledstvennost' cheloveka // Problemy vzaimodeystviya obshchestva i prirody. 1981. № 2 S. 59–72.
5. Malyarchuk N. N. Valeologiya : ucheb. posobie. Tyumen' : Izd-vo Tyumen. gos. un-ta, 2008. S. 27–31.
6. Manzheley I. V. Sredovoy podkhod k fizicheskomu vospitaniyu studencheskoy molodezhi // Obrazovanie i nauka. 2014. № 2 (111). S. 125–138.
7. Mysina G. A. Teoreticheskie i metodologicheskie osnovy formirovaniya zdorov'esberegayushchey obrazovatel'no-vospitatel'noy sredy vuza : monogr. M. : M-vo obrazovaniya i nauki Rossiyskoy Federatsii ; Moskov. gos. tekhn. un-t im. N. E. Baumana, 2010. 90 s.
8. Psikhologicheskiy slovar'. V 2 t. T. 2 / sost. M. I. Enikeev. M. : Russkiy yazyk, 1983. 739 s.
9. Rene D. Rassuzhdenie o metode... (1637). M. : Akademiya nauk SSSR, 1953. 655 s. (Ser. «Klassiki nauki»).
10. Russko-angliyskiy slovar' / pod red. Della Tompson. Oxford : Univ. pr., 2002. 739 s.
11. Tatarnikova L. G. Rossiyskaya shkola zdorov'ya i individual'nogo razvitiya detey. SPb. : UMP, 1993. 538 s.
12. Tyumaseva Z. I. Prirodosoobraznoe obrazovanie kak faktor ozdorovleniya obuchaemykh // Narodnoe obrazovanie. 2003. № 9. S. 35–44.
13. Usmanova A. R. Entsiklopediya postmodernizma. URL: <http://slovari.uandekh.gu/здоровый образ жизни>.
14. Foma Akvinskiy. Summa teologii (otryvki). M. : Mysl', 1969. 1972 s.
15. Shchedrina A. G. Ponyatie i struktura individual'nogo zdorov'ya cheloveka: metodologiya sistemnogo podkhoda // Meditsina i obrazovanie v Sibiri. 2009. № 5. URL : <http://www.ngmu.ru>.

Статью рекомендует д-р психол. наук, проф. Э. Ф. Зеер.